

# ＊給食だより＊



「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

令和元年 5月31日  
練馬区立開進第四中学校



6月は「食育月間」です。毎日の食事や食生活を、振り返ってみませんか？  
食事のマナーや感謝の心を忘れずに、みんなで楽しく食べましょう。



食育は「生きる上での基本」です。そして食育は食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食べることは生涯にわたって続きます。子どもだけではなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。

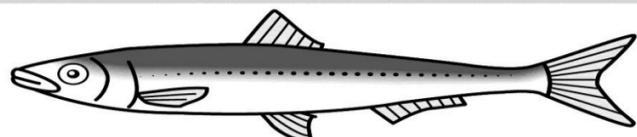
6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何が出来るか考える機会にしていだければと思います。

## 各ライフステージで大切にしたい食育の取り組みとは？

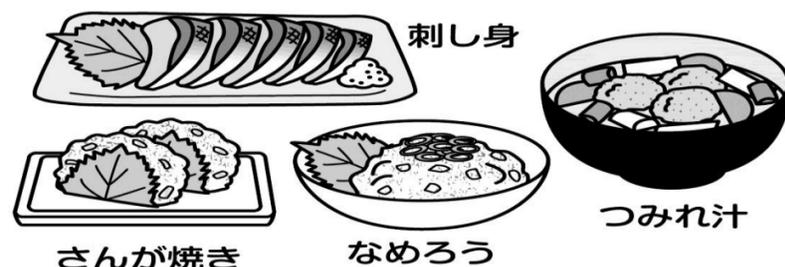
※出典：内閣府「食育ガイド」



## 食にまつわる旬の言葉 入梅いわし



暦の上で梅雨入りすることを「入梅」といいますが、ちょうどこの時期（6～7月）に、千葉県銚子の銚子で水揚げされるマイワシを「入梅いわし」と呼び、1年のうちで最も脂がのっておいしいと珍重されます。



## よくかんで食べていますか？

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。皆さんは、食べ物を口に入れてから飲み込むまでに何回くらいかんでいますか？



よくかんで食べると、だ液（ツバ）が多く出て、食べ物の味をおいしく感じられるだけ

でなく、口の中の病気を予防したり、消化を助けてくれたりします。また、少ない量の食事でも満足感を得ることができるので、食べ過ぎを防ぐ効果も期待できます。一口30回を意識して食べてみましょう。



## 給食食材の主な産地について ～5月使用した食材～

- 米…秋田県
- 卵…群馬県
- アスパラガス…栃木県
- 小松菜…埼玉県
- さやいんげん…千葉県
- サヤエンドウ…静岡県
- ジャガイモ…鹿児島県
- しらす干し…兵庫県
- パン…アメリカ・カナダ産小麦
- 牛乳…東京都、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、山梨県

＊＊ 給食費の納入について ＊＊

給食費の引き落としは6月17日（月）です。お手数ですが14日（金）までのご入金をお願いいたします。